নীংশিংবা ভম্মবগী পাঙ্গল

(MEMORY CULTURE)

শ্রীযোগেন্দ্রজিৎ সিংহ

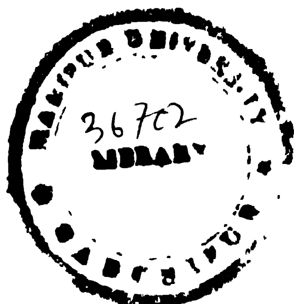
নীংশিংবা ঙম্নবগী পাঙ্গল

(MEMORY CULTURE)

মমল লুপা ১৫

Publish by :—

T. Chittaranjan Singh



শোক ১৯১৪

কোপী— ১২০০

নম্বম — মণিপুর গীতা প্রেস, শিংজমৈ বাজার, ইম্ফাল।

হীরম লমায়

ৱাহৌন্থোক

সমাজগী মুস্পী এইরক্কদবা মহারোলশিংবু বুদ্ধি লৌশিং চাউথংহনবা : পুকচেল খোইজেল, কমচৎ শাজৎ কন্থহন্নিংবদগী লাইরিক মচা অনি ইথনা ফোংদ্রবনি। মাওইবগী থমোয়দা মীংশিবা ভুত্রগী মশক ওইবা ঈশ্বরগী শক্তি অমা হূপ্পূনা লৈ জায়বসি গীতানচিংবা শাস্ত্রদা তাকপীরি। অপোম্বা লৈদ নুংশিবা লৈনমবা লেংহূনা লৈবগুম অংদি নুংদা মৈনা হুপ্পূনা লৈনগুম মহারোলগী রাখলগী কেন্দ্র (centre) দস্থ জ্ঞান শক্তি অসি থুপ্পূনা লৈরিবান শঙ্গোমদগী মাখন ওয়লকপগুম, নুং অনি মৈনরগা মৈ তোরকপগুম পোমশাংনবা লৈগী লৈরিক্তগী নুংশিরবা আহুর থাল শুংলকপগুম মরমওকপা, পুকচেল খোই-জেল যজবা মহারোলশিংগী থমোয়দা থুপ্পূনা লৈরিবা রাখলবু নিয়ম চুম্না তস্পী তাকপীথুনা মীংশিংনবগী পাঙ্গল অসি হেনগৎ-হনবদি ঐখোয়গী সমাজদা মতিক চাবা রাখল লৈবা মী শোয়-দনা যাওরক্কনি। অফবা চৌঙ্গাক চারগা নোইপেলহন্দুনা পাঙ্গল হেনগৎলক্তূনা মশা ফরকপগুম জ্ঞান শক্তিবু মতিক চানা সাধন তৌজররদি পুন্সিগী কান্নবা ফংবা ঙমগনি হায়বসি খন-জহনা শ্রী ১০৮ যুক্তা স্বামী শিবানন্দ সরস্বতীনা তাকপীবা অমস্তুং স্বামীজীগী প্রধান শিষ্য শ্রীচিদানন্দ সরস্বতীগী "যোগ" কৌবা লাইরিক্তগী খর লৌখংচরগা লেখকনা থ জবা থরগা

থাপচনবহুবা নহারোলশিংগী মরম ওইনবা ইমা-রান্দা ইগ্রবনি। ডাকপীয়ন অমমা চিঠী অমসুং লাইরিক পুস্তকা য়েনবগুম মহা-পুরুষশিংগী পাউত্তাক অমসুং পুবরেন পাউয়েনবগী রা খর নহারোলদা য়েনজবনি। মহারোলশিংবা থৱায় য়াওবা লাইরিক অসিবু পাবিগ্রবাদা হোংবজমবগী কাম্নবে লোঁপগনি। ইতি—

লাইরিক লেংবা—

নীংশিংবা ওম্নবগী পাঙ্গল
(Memory Cultuere)

নীংশিংবগী পাঙ্গল
(Memory Culture)

(১)

কাউগনবদবা, খঙখিবা, উখিবা, তাখিবা পুম্নমক নীংশিংবদা থুনা হেক ৱাখলনা লাকশিনবা ঙম্বা শক্তি অসি মীওইবগী অথোয়বা গুণ অমনি। পুন্সিগী লানক্ষদা শক্তি অসিনা থবক থৌরম খুদিংমক্তা মহৈ য়ানবা অমম্লুং মায়পাকপা ঙমহল্লি। কাউগনবা ৱাখল ইচোই চোইবা মীদি তৌক তৌরুবা থবক খুদিংমক্তা মপুং ফানা মহৈ য়াবা ঙমদে। কম্না কম্না অৱানবা অশোয়বা কয়াগী খুদোংথীবা ফংই। কাউগনবদবা, নীংশিংবগী পাঙ্গল মপুং ফানা লৈবা ছাত্রদি পরীক্ষাদা মঙ্গল মতিক চানা ফংই অমম্লুং মহৈ-মশীং তম্বদা মতিক চাবা মী অমা ওইগল্লি। মরম অদুনা বুদ্ধি লৌশিং কবা, তম্বা অমম্লুং পাবদা ফাগনবা, মী অমা ওইগে হায়রবদি কাউগনবদবা অমদি নীংশিংবগী পাঙ্গল অসি য়াম্না থৌনা থমগনি। নীংশিংবা হায়বসি পুক্নীংগী শক্তি অমনি। মরম অদুনা নীংশিংবগী পাঙ্গল অসি করিনো হায়বদু খঙনবদমক্তা পুক্নীং (মন-Mind) হায়বসি করিনো হায়বদু

খঙকম থোকই। পুক্নীংগী য়াম্না মরী লৈনবিবা হকচাং, হকচাংগী মরু ওইবা শরুক বুদ্ধি লৌশিংগী তুংনকম ওইবা থোপ অমসুং শিংলিংগী মরমশু খঙদবা যাদে। "থোয়না অখাঙ্গদা লৈবা লমদম বা, নোংথক্কা লৈরিবা গ্রহ নক্ষত্রগী রাদি খঙনবা তম্বরি অদুগা খাইদগী হেন্না মরুরবা হকচাং অমসুং পুক্নীংগী রাদি থোশাদরি। অহানবদা হকচাং অসি করিনো হায়বদু য়াম্না কুপ্নমক খঙদ্রবস্থু চাউরাকপা হকচাংগী জ্ঞানদি লৈকম থোকই। অদুগা হকচাংদা লৈরিবা রাখল খনবা ঙম্বগী মশক ওইরিবা শক্তি অসি করিনো অমসুং থরাইনা হকচাংদা কমদোম্না লৈরিবনো হায়বসিসু খঙকম থোকই। অহানবদা থোপ (Brain) পুক্নীং অসিগী মরমদা থরসি।

থোপ (Brain) অমসুং শিংলিগী পাঙ্গল

খোপনা হকচাংগী মপুৌলনি। পুনশিগী উপাল মরুনি। বুদ্ধি লৌশিংগী তুংইকমনি। কৌক অসিনা হকচাংগী মথক ওইরিবা তোঁতোঁনা তোউনবা বিভাগ (Department) কী মকোক ওইবা লৌয়শং (Head office) নি। ভাগবতকী ফাওবদা উপনিষদ অমসুং গীতাদা তাক্লিবা—"মরুমা মথক্তা লৈবা মউদা মখায়োমদা লাকপা অমসুং মশা-মরেংনা মখাদা শন্দোকরকপা

সংসারগী মথক ওইবা পাম্বী" হাযবহ্ হকচাং অসিস্থ তাইবং পান্নবগী মচা ওইবা মন্নবনা কোকনা মরুনি। য়াংনা মউনি। অমস্থুং শিংলিনা মশা-মরেংনি।

থোপ অসি চাউবাক্কা শরুক অহুম থোক্কা থায়দোকই মতুদি :- থোপনা (Cerebrum) লেবক্ (Mid brain) পশ্চাদমস্তিস্ক (Cerebellum) থোপ অসি টেলিগ্রফকী হেড অফিসনি। হকচাংগী ঈ পাউ থাদোক থাজিন অমস্থুং তোংগী (Muscle) গা থবক তৌনবা হুকুম পীবনা মহাক্কী অথোইবা মথৌনি। বুদ্ধি অমস্থুং পুক্লীংগী তুংনফম ওইবা থোপনা মী-ওইবগী হকচাংগী কায়াং পুম্নমক্কী অথোইবনি। থোপলেন মমাং থংবা মপা অতুবু লাইবক কৌই। মীওইবগী জ্ঞান তৌফমদি মফম অসিদনি। মফম অসি ইচ্ছাশক্তি অমস্থ, জ্ঞানগী তুংনফমনি। পীগুম অনিগী কায়ক লাইবক মপাদা জ্যোতির্ময় মিন্দুবু লাকশন্দুবা থ্যাম তৌই। শিংলিগী পাঙ্গল অসি শরুক অনি থোক্কা থায়দোকই। মতুদি থোপ অমস্থুং য়াংলেনগী শিংলি অচৌবা (Spinal cord) হকচাংগী খ্বাইদগী মমল য়াম্লবা, থৌং মেংলবা অমস্থুং মরু ওইবা হকচাংগী কায়াং ওইবা মরমনা মহোশা লাইরেম্বীনা চোকশিন্না থম্মী। খুরুক উচনগী মশক ওইবা কোক্কী তুম্বা (Skull) শরুগী শুংদাই তরেংবা কুপশল্লি। মনুংদদি থেপ লৈ। থরাই পানবশিংগী মনুংদা মীওইবগী থোপ অসিনা খ্বাইদগী হেন্না মপুং ফাই। থোম থক্কুনা হিংবা জীবনা অতে জীবদগী থোপ অসি চাউবা

অমস্থং ফবা হেল্লি। মীগা য়োংগা থোপ অসি মাঙৈ। তৌইগুম্বস্থং য়োংদগী মীনা মপুং ফাবা হেল্লি। মী অমগী থোপ অসি শরেপ ফাম্নবা মী অমাগী পাউগু ও দগী ৩ৈ ফাওবা নৈ। ৩ৈ য়ৌম্নবা মী অসিদি বুদ্ধি লৌশিংগী থবক য়াম্না তৌবা ঙম্মী। য়াম্না থোং মেংলবা মরী অমনা মথেক অহুম থোকপা মচু ঙৌবা লিন অমনা ফৈদেক কোনবগুম্না লৈ। চাউম্নাক্লা লৌম্নায় লেনফু, লুখম অমস্থং থোপলেন অহুম থোক্লা খায়দোকই। লেনফু (ব্রহ্মরন্ধ্র)না ম্নাখলগী কেন্দ্র (Centre) নি হায়বা য়াই। অদুগা লুখমনা থবক পাংথোক্লবা মফমনি। অদুগা য়াংলেন শরু মস্থংদা লংগুম্না লেংলিবা শিংলি ময়োল অসিগী মথোঙ অহুম অসিনা মরু ওইবা শরুক্লি। কোক্কী থোপকী মচুদি অঙৌবা, উংমচু অমস্থং অশংবা অহুমনা মরুনি। লুখম অসি শিংলিগী শম্নফমনি। মরম অদুনা মরু ওইবা মফমনি। লুখমদা খুবাক্লা থাবা অমস্থং য়ৈশিনবমচিংবা তৌম্নগা থোপ শোকই। বুদ্ধি লৌশিং মাঙই।

মথক্তুস্থ পনগ্রে মহুদি থোপ্লা হকচাং অসি উ পাম্বী অমগা চাংদম্নম্নগা মরুনা লেনফুনি মউনা য়াং মরীনি অদুগা মশা-মরেং অমস্থং মরানা শিংলিনি।

শিংলিগী পাঙ্গল

শিংলি মখল অনিনি। অমনা খোপ্তুগী পাউ হকচাংগী কয়াংশিংদা পী অদুগা হকচাং কায়াওগী পাউ খোপ্তা পীরবা অমা। মতুং মথংশিংনা শিংলি (Afferent Nerve) অদুগা মাওর (Efferent Nerve) কৌই। হকচাং ফত্রবদি খোপ অমসুং শিংলি অনিমকপু ফজবা ঙমদে। হকচাং অসিগা পুক্নীংগা খাইদগী হেন্না মকুরবা মরীনি। পুক্নীংনা ফবদি হকচাংসু ফগংলি অমসুং হকচাং ফবগসু পুক্নীং ফগংলি। হকচাংগা পুক্নীংগা লৈনরিবা মরী অমসুং পুক্নীংগা জ্ঞানগা লৈনরিবা মরী অসি মুন্না খঙদ্রবদি মপুং ফানা মীংশিংনবা শক্তি অসিগী মরম মুন্না খঙবা ঙমদে।

মরম অদুনা থাউমৈগা মীওইবগী পুনশিগা চাংদমনরগা হকচাংনা থাউমৈগী "দশি" অদুগা জ্ঞান্না মৈগা পান্দমনশি। চীঙ্গাক্না থাউগা পান্দমনসি। থাউমৈনা অকায় অতোইবা অমসুং মনুং মপালদা অযোং-অকায় ফত্ত-হৌদি লৈরবা, দশি তেল্লবা মত্রগা তানখি কাবরা অমসুং থাউ ফত্রবদি থাউমৈ ঙান্দবগুম হকচাংদা অযোং-অকায় লৈহুনা (toxic matter) লৈহুনা মারবা অমসুং চারিবা চীঙ্গাক অদুনা অকবা ওইত্রবা অদু ওইরবদি ফত্তবা থাউমৈদা, ফত্তবা থাউ হাপ্লগা অতেনবা দশি তেঙ্গালি কাবদা মৈ থাল্লুরগা মপুংফানা ঙান্দবগুম মী অদুগী জ্ঞান অদুসু মপুং ফানা ঙাল্লোই। মৈদি থাউমৈ দশি

অমসুং থাউগী মতুংইন্না মচু, মনেম অমসুং মওংল অত্ত ফোংদোকই। মৈগী মশক অবেপ্পা শৈংতে। মরম অদুনা মী থুদিংমক্কী বুদ্ধি লৌশিং অসি অথোই ফংহেন মাইরিবনি। মরম অদুনা হকচাং ফহনগনি। পৃক্রীংগী পাঙ্গল কনখৎহনগনি। চীঙাক অফবা চাগানা অমসু হকচাংগী শাজেল তৌরগা পাঙ্গল কনখৎলকপগুম পৃক্রীংসু শাজেল (Exercise) তৌরগা মপাঙ্গল কনখৎলকই হুজিক্কু— পুক্রীং অসি করিনো হায়বগী মরমদা অমুক নৈমরসি।

নীংশিংনবগী পাঙ্গল অসি হেনগৎহনগে হায়রবদি অহানবদা ৱাখল অসি করম তৌনা পোকলকলিবনো হায়বগী মরমদা মুন্না থিজিনকম থোকই। মীওইবদা ঈশ্বরনা শক্তি অহুমথক পীনখিবি। মতুদি প্রাণশক্তি (হকচাংগী পাঙ্গল), ইচ্ছাশক্তি (পৃক্রীংগী পাঙ্গল) অমসুং বিচার শক্তি (ৱাখল খনবা ঙমবা জ্ঞান তাৎশনবা ঙম্বা শক্তি) অহুম অসিগী পাম্বৈনা মীওইবনা কল্লবা পুনশিগী লানক্ষমদা মশাদা থুপ্পনা লৈরিবা শক্তিবু হোৎদোক্লুনা মশাগী অমসুং অতোপ্পগী কান্নবা থবক পাংথোকহনবা ঙমলিবনি। মীওইবনা জীব পুম্নমক্কী মকোক্কি হায়রি। মুন্না খল্লুরবদি মীগা শাগদি চাবা, তুম্বা, কিবা অমসুং য়ুমপানবগী মুংঙাইবা পাম্বদা অমত্তনি। অদুবু বিচার শক্তিগী পাম্বৈনা অচুম অরান খায়দোক্লুনা ৱাখল খল্লগা অচুম্বা লম্বীদা চৎশন্দুনা মশাবু মশানা চাউখৎহনবা ঙম্মী। শক্তি পুম্নমক্কুগী জ্ঞান শক্তিনা অথোয়বনি। হকচাং কগেবু হায়রবস্তু, বুদ্ধি লৌশি

ফহৎপেগী হায়বরম্ব পূক্লীংনা মচংগ্রবদি পূক্লীংগী ইচ্ছ শক্তিবু ব্যুংলবদি করিমত্তা ওইবা ঙমদে।

"মন জীতা হুব জীতা" পূক্লীংতবু ভয় তৌরবদি পুম্নমক ভয় তৌরবনি। পূক্লীংনা পুনশিবু শেমগৎলি। পূক্লীংনা পুনশিবু মাঙহল্লি। পূক্লীংবু শিংথাবা হৈত্রবা মী, অমদি লাক্রিবা শগোল অমা খুদোংথিবা মকমদা পুনশন্নুনা থাদবগুম থরাইবু অরেম্বদা তাহল্লি। পূক্লীংগী তুংনফম অমম্বুং শানফমদি থোপ অমম্বুং শিংলিনি। শিংলি শোনবা অমম্বুং থোপ ফত্রবা অদুগা থমোয় (Heart) শোনবা মী অমদি ইলেকট্রিক ওয়ার (Electric wire) ফত্রবা অমদি ডাইনেমোড (ianemod) ফত্রবা ইলিকট্রিকসিটিনা বলভ ফত্রবা থাউমৈদা ঙাববগুম্বনি। থোপ (Brain) না ইলেকট্রিক্কী পাউবার হাউসনি। শিংলিনা ইলকট্রিক্কী তারানি অদুগা, থমোয় (হৃদ Heart) না ডাই-নেমোডনি। মরম অসিনা শিংলি, থোপ অমম্বুং থমোয় অহুম অসি পূক্লীংগী মরী লৈনৈ। অহুম অসিনা ফত্রগা কোক ঙাওগল্লি; কিথি কিরুম তৌই, তুম্না য়াগন্দে, কাউগল্লি, শাউ-গল্লি, মচিং লৈগল্লি, ফিংই অমম্বুং মীরক মীচনথি ওইগল্লি। মরম অদুনা পূক্লীংগী ডুংনফম ওইরিবা হকচাংগী মরু ওইবা থোপ, শিংলি, থমোয় অহুম অসিগী লায়না পকপা মী অমা ওইরবদি পূক্লীং অসি ফগন্দে। শিংলিগী অর্থ অমদি শিং-লৌশিংগী বোংথাংগী লৌ মরী হায়বনি। লৌশিংগী মশক ওইবা ঈচেনবা শিংলিগী মশক ওইবা ওয়ারদা চেক্লিবনি।

শারেপ ফাৱবা মী অমগী শিংলি অসি চপ তিংবা তিংথোক্লবদি মাইল ৭ লোম শাংই। মৱম অদুনা চাউৱাক্লা শিংলি অমম্তুং থোপকী চাউৱাকপা ৱা পল্লুবদনি।

প্রাণশক্তি (পুনশিগী ওীং vital energy) না পাংথোক্লিবা থৌৱম মথৈদি ঈগী ঈচেল (circulatory System) ; নিংশা হোনবা যন্ত্র (Resperatory System), চাবা তূম্নবা যন্ত্রশিং (Digestive System) অমম্তুং খি-য়ুং হুমাংনচিংবা মপান্দা পূথোক্নবা হোংনখিবা যন্ত্রশিং অমম্তুং থোপ শিংলিদা পাংথোক্লিবা (Nervous System) পুম্নমক অসি প্রাণশক্তিগী থবকনি। প্রাণশক্তি অসিদনা মপুং ওইনা ৱাখল শন্নবগী থবক পাংথোকপা ঙমদে। অদুগা প্রাণশক্তি অসিনা ৱাংলগম্ব মপুং ফানা ৱাখল খন্নবা ঙমদে। প্রাণশক্তি অসিদি ঐখোয়না তুমদুনা লৈরিঙৈ অমম্তুং ৱাখল খল্লিরৈঙৈগী মতমদম্ব মথৌদি লেপ্তে। ঐখোয়না ইশি-শিনা তুমলিঙৈদা নত্রগা হৌদাক অমা চাদুনা পংথরিঙৈদা পূক্নীং ৱাখলদি থবক তৌদে। মৱম অদুনা থোপ অমম্তুং শিংলিদগী পূক্নীংনা তোঙাল্লি। মৱম অদুনা পূক্নীং হায়বাসি কৱিনো অমম্তুং কমদৌনা থবক তৌৱিবনো হায়বসিগী মৱমদা অমুক খন্নৱসি!

পুক্নীং (মন-Mind)

নীংশিংবা উমুবা পাঙ্গল অসি হেমগংহনগে হায়রবদি "স্মৃতিশক্তি" (মীংশিংবগী পাঙ্গল) অসি করিনো হায়বহৃ খঙহন থোকই। স্মৃতিশক্তি অসিগী হৌরককমদি রাখলনি। রাখলনা পুক্নীংগী শক্তি পুম্নমক মন্নং মপাল ফাওনা পুমনোম য়োমজনা লৈ। রাখলগী শকলোন মরিনি। মাহুদি পুক্নীং (Mind মন) লৌশিং (wisdom বুদ্ধি), জ্ঞান (consciousness চিত্ত) অমসুং খোইজেল লীংজেল (ঐ—অহঙ্কার Ego)।

লশিংবা কিগী মন্নং মপাল ফাওনা লৈবগুম রাখলবা (চিন্তনা) পুক্নীংগী তুংনহমান। লশিংবা নাইরগা লং ওল্লকপগুম করিগুম্বা হীরম অমবা নীংবা হৌরকপা মতমদা চিন্তনা পুক্নীং ওল্লকই।

রাখলনা মমাংদা উখিবা তাখিবা, খঙখিবা অমসুং হৈখিবা অহু লেপলকপা মতমদা লৌশিং (বুদ্ধি) কৌই।

অহুগা রাখলনা মরন্নাহগা ওইবা হীরম অমদা চঙশন্দুনা খল্লকপা মতম অহুদা নাপল অমা লাকই মহুবু "ঐ" (অহঙ্কার Ego) কৌই।

মথক্তা হায়খ্রিবা রাখলগী শকলোন মরি অসি (অন্তকরণ Inner Instrument) অসি ওল্লকই।

পুক্নীং অমসুং ঐ হায়বা নাপল অনি অসিনা পুন্না থৌ অমা পাংথোকে হায়বা খল্লকপা মতমদা রাখল লেপ্পা (নিশ্চয় Determination) কৌই। ঐ হায়বা খোইজেল লীংজেল অসি

পোক্লকপা মতংদা চেংশম খনবা কৌরকই ঙমস্তুং খল্লকইবা বাখল অহু থবক ওইনা পাংথোকৄবা ইরশল্লকই। ইরশল-লকইবা শক্তি অহুগী মমিং "ইচ্ছাশক্তি" কৌই। মহুবু মী অমগী মথিল (Will Force) হায়নসু কৌবা য়াই। মথিল অহুবু "ঐ" হায়বা বাপল অসিনা পাংশল্লক্তুনা মপাঙ্গল কলহনবহুবু নীংজেল কৌরকই। পুক্লীং অমস্তুং নীংজেল অনিনা তুমিন্না লে দনা লৈরম্বা থবোগী ঈপাক্তা বাখলগী ইপোম অমা কাংকৄবা হোৎনরকই। বাখলগী ঈপোম অহুবু নীংশিংনবা পাঙ্গল (Memory) কৌই। মহুম অদুদা পুক্লীংনা নীংশিংনবা শক্তি (স্মৃতিশক্তি; Memory power) গী মশক ওইরকই। মরম অসিনা পুক্লীং (Mind), বাখল (বুদ্ধি wisdom) "ঐ" (অহঙ্কার, Ego) অহুম অসিনা মহৈ মহৈ মপাঙ্গল পুথোক্লহুনা পুন্না করিগুম্বা হীরম অদুদা চংশল্লকপা মতমদা নীংশিংবা হায়বা বাখলগী ঈপোম অসি হৌরকই। ঐ অমস্তুং পুক্লীংনা তুমিন্না লৈরগা ঈথক ঈপোম অহু নেমশিন্নুনা মাঙখি। মথক্তা হায়খ্রিবা অহুম অসিগী মতুংদা পুক্লীংনা মকোকনি। বাখলগী লোয়শংদা পুক্লীংনা সেক্রেটরীনি। বুদ্ধিনা মন্ত্রীনি। অহঙ্কারনা (ঐনা) সেনাপতিনি অহুগা থরাইনা (আত্মানা) সভাপতিশি। ভাবনা মহারাণীনি। অফ ফত্ত পুম্নমক পুক্লীং অমস্তুং ঐ হায়বা অনি অসিনা পাংথোক্লকপা ভাক্তশি। বুদ্ধিদি চুমগী পুক্লীংগী মতেং পাংবা ওইহুনা লৈরভাৎন। পুক্লীং অমস্তুং ঐ হায়বা বাপল অসিবু আত্মানা নীংথি।। লাকশন্দুনা মহাক্কী শাসনগী মখাদা থম্নবদি

আম্বাগী য়াম্না কাম্বগ্রা" মীনাই অমা ওই। অদুগা কোমনা থাদোক্লুবা মফিং মথা তমহল্লগা লম হেনগ্রবা লাক্ল-কানবা ভমদ্রবা যেক্লবা অমা ওইরকই। অনি অসিবু লম হেনহনবা য়াদে। অনি অসিনা শরুগদবা হীরম অমদা থন্দ্রদুদা অতোপ্পা ভাব অমদা উংহনা পেলগ্রবদি মীংশিংনবগী পাঙ্গল অসিগী ঈপোম অদু তৌবকপা ভমদে। অদুগা কবি কবিগুরুনা মতমদা পুক্লীং অমস্তুং ঐ হায়বা অনি অসিনা কন্না কন্না হোৎন্দুনস্তু মীংশিং-নবগী পাঙ্গল অসি পোকহনবা ভংদে। জ্ঞান ইন্দ্রিয়শিংগী মতেংনা উথিবা, তাথিবা অমস্তুং খভথিবা হীরম অমা নত্রগা থোদোক অমা রাখলগী লৈখাদা মমি তাত্তবা লৈহৌই। ফোটোগী নেগেটিভকুম্না নত্রগা গ্রামোফোনগী রেকোর্ডকুম্না চিত্তগী লৈখাদা মমি তাহৌই। মদুবু পুক্লীংদা চুহনা লৈহৌবা (সংস্কার) হায় কৌই। চুগ্রবস্তু মতাং চাত্রগদি মীংশিং-নবগী মশক ওইবা রাখলগী ঈপোম অসি কাখৎলকপা ভমদে। অদুগা অতোপ্পা রাখলগী ঈপোম্না ঊথক হৌহনা লৈবিভদস্তু মীংশিংনবগী ঈপোম অসি কারকপা ভমদে। পুক্লীংদি ঈশিংগুমনি। মহাক্লী মচু লৈতে। নীংলু মীংলুরবা অমস্তুং খল্লু খল্লুবা রাখল অদুগী মতুং ইন্না মশক মও ওইখি। মিংবা উরিবা, নাকোংনা তারিবা, নাতোনবা মনম নল্লিবা, লৈবা মহাউ খভলিবা অমস্তুং উনশানা শোকপা খভলিবা জ্ঞান ইন্দ্রিয়া মভা অসিনা তৌরিবা অসিগী কেন্দ্র (Centre) দি পুক্লীংদনি। মভা অসিগী মথক্লা মীংবা (ইচ্ছা) হায়বা পুক্লীংগী শক্তি অমগা লৈরি। কবিগুরুগা পৌরি অমগী

মতোন্দা মৈবুব অমা কীবগা মী অমনা উরু উরু কন্না লৈবদা খুমবখিহুনা মৈগী চাকা অমা ওইনা উবগুম পুক্লীংবু জ্ঞান ইন্দ্রিয় মওাদা অমস্তুং অনীংবা কৌবা শক্তিদা কলা লৈহুবা লৈ। জ্ঞান ইন্দ্রিয়শিং অসিগী মনুংদা চংহুনা লৈরিবা অকুপ্পা শক্তি অহুবু চিংথোক চিংশিন তৌহুবা পুক্লীংনা শান্নবা ঙম্মী। করিগুম্বা মীরম অমদা পুক্লীং অসিবা চপ্ যুংনা খন্দুবা লুপশনগ্রবা মতম অহুনা অতৈগী রাখল পুম্নমক কাউহল্লি। খুদমগী মশক ওইনা নহাক্লা নখরাইনা তাবা পোৎ অমদা য়াম্না মুন্না য়েংলিঙৈদা নল্রগা অঙ্ক অমা খোৎলিঙৈদা নহাকপু নমান্নবগুম্বা মী অমবা মমাক্তা চংলক্তুনা কৌবদা অঙানবদা তারোই অমস্তুং মহাকপু উরোই। মরম অসিনা রাখলগী চক্রনা কন্না লৌরিঙৈগী মতম আসবু পুক্লীং কৌই। পুক্লীংদি মপুং অমস্তুং মপান অমিমক্তা তাইনফমনি। হকচাংগী কয়াৎ পুম্নমক্কী জ্ঞানইন্দ্রি মওা হায়বদি মিৎ, নাকোং, নাতোন, লৈ অমস্তুং উনশাবা কুপশনবা হেল্লি। অমুক জ্ঞান ইন্দ্রিয় মওাদগী পুক্লীংনা কুপশনবা হেল্লি। পুক্লীংদগী অমুক বুদ্ধিবা কুপশনবা হেল্লি; বুদ্ধিদগী অমুক থরায়না কুপশনবা ইহেন হেল্লি। অহুমনদি ওইরগা পুক্লীংনা পুম্নমক্কী হেন্দোকপা গুণ অমা লৈ। য়োৎ মতেক অমা মৈ ইকলুরগা মৈদা লৈবা শাবা অমস্তুং ভাওবগী শক্তি অহু য়োৎতা লৈবগুম অমস্তুং য়োৎতা লৈবা অরুম্বা অহুম্মু মাওদবগুম থরায়দগী মথং মথং য়ৈরক্তুনা ভাল্লিবা লৌশিংগী মওাল অহুম্মু অহুগা জ্ঞান ইন্দ্রিশিংদা লৈবা বিষয়শিং অহুম্মু পুক্লীংদা পুল্লপ লৈবা ঙম্মী। মরম অহুনা

পুক্নীং অসি থবায়গী অথোইবা শক্তি অমনি। পুক্নীংবা বৃত্তনি (circle) নি। থবাইবা কেন্দ্র (centre) নি বৃত্ত অসিগী ময়াই চপ চানা ব্যাস অমনা খায়দোক্লগা মথক থংবা শরুক অদুবু পুক্নীংগী লৈথক (উর্দ্ধ চেতন concious mind)) অহ্নগা মখা অদুবা পুক্নীংগী লৈখা (অধ চেতন sub concious mind) কৌই। চিনকা পুখিবা, খুঙখিবা. উখিবা [illegible] পুম্নমক্কী তুংশনবগী পুক্নীংগী লৈখা অসিদনি। মরম [illegible] পুক্নীংগী লৈখাদা ঠৈ থ্রিবা বাখলগী ইচেল অদুনা মথক্তা কাখং-লক্লুনা বাখলগী ঈপোম হৌরকপা মতম মীংশিংনবগী পাঙ্গল অসি মশক কোংদোকয়ুকই।

পুক্নীং অসি পুথ্রি অমগা চাংদম্নয়সি। অদুগা নুমিৎনা থবাইগা চাংনম্নয়সি। নুমিৎনা পুথ্রিদা য়ৈরকপা মতমদা পুথ্রিদা নুমিৎকী মমি অমা (প্রতিবিম্ব) তাগনি। মমি অদুবু ঐখোয়গী জ্ঞান কৌসি। চশিং অদুবা বাখলগা চাংদম্নসি। পুথ্রি অদুনা কংনচিংবা অমোংঅকায় কত্ত-হৌদিনা কুপশন্নুনা লৈরবদি মপান্দা নুমিৎকী মমি তাক্লুনা লৈরি হায়বসি থঙবা ঙমদে। মরম অদুনা পুথ্রিদা লৈরিবা অমোংপা মথৈ শেংদোক্লগা নুমিৎকী মমি অদু উগনি। ঈশিং অদুবা তত্ন তক্নরবা অমস্তুং ঈথক ঈপোম হৌদ্রবদি নুমিৎকী মমি অদু মীংথিজনা উবা ফংই। মরম অসিনা পুক্নীংদা আত্মাগী মমি (জ্ঞান) অদু নীথিনা তাহনগে হায়রবদি থমোয়গী অমোংপা শেংদোকপা অমস্তুং ঈথক ঈপো[illegible] [illegible]ইকন্দনবা হোৎনগনি। গীতাদা তাক্লি মদুদি পুম্ন[illegible]কী

থমোয়দা মীংশিংমবগী পাঙ্গল (স্মৃতি), জ্ঞান অমসুং কাওহনবা মল্লগা য়াথলবু থুমহংপা ওইনা লৈ। গীতা ১৫। ১৫। পৃক্লীংগী ঈশিং অহুবু "চিত্ত" কৌই। চিত্ত অসিগী বৃত্তিবু (ঈথক) কৌই। পাতঞ্জলি যোগ শাস্ত্রগী মতু' ইন্না য়াথলগী ঈপাক অসিগী মওং মঙাথক লৈ। মহুদি ঃ- ক্ষিপ্ত (ইথক থকংপা), বিক্ষিপ্ত (ভাইহাক অমুক থকংপা অহুগা ভাইহাক অমুক হন্থবা) মুঢ় (ইপং পংথবা) অমসুং একাগ্রতা (চপ লেপ্তুনা অমত্তা ওইবা লৈবা) অমসুং নিরুদ্ধ (ঈথক ঈপোম কিরিমত্তা য়াওদনা লৈথা তানা তরু তরুহুবা উবা ফংবা। অয়াম্বা মীদা মথক্কী অহুম হায়বদি ক্ষিপ্ত, বিক্ষিপ্ত অসুং মুঢ় হায়বা কীবম অহুমদি ওই। অহুগা মথাগী অমি হায়বদি একাগ্রতা পৃক্লীং অমত্তা ওইবা (concentration) হায়বসিদি ইশান্না সাধন তৌদ্রবদি ওইবা ঙমদে। মরম অসিন্না মীংশিংমবগী পাঙ্গল অসি হেন-গংহনগে হায়রবদি একাগ্রতা (concentration) অসি ওইবা ওমুবা হোৎনগনি। থুদম ওইনা য়ারি মচা অমা লীগে।

নোংমা "যোগ শাস্ত্র" কৈবিংবা সাধক অমনা কনাগুম্বা যোগী অমগী আশ্রমদা চংলম্মী। লম্নীদা ভুরেল অমগী মপাক্পা অঙাং অমা খোই চোপ্লম্মী। মনাক্তা চঙশন্দুনা মুপা অহুনা অঙাং অহুদা যোগী অহুগী আশ্রম অহু য়োৎনবা লম্বী ৩।৪। য়ক মন্না হংখিরম্মী। মুপা মচা অহুনা মমিং হাইরপ য়েং-লম্লগা গুকথুম খুমদনা ভুমিন্না মঙাক্কী খোই অহু চোপ্তুনা লৈখিরম্মী। মুপা অহুমু মহাক্তা থুমদহুনা ভুমিন্না লৈবহু উরগা

মুপামচা অহুগী মতৌ য়েংহুনা লৈরম্মী। ঙাইহাক লৈরগা খোই চোপলিবা মুপা মচা অহুনা খোইজৈ হাইগংলক্তুনা ঙা অমা ফারম্মী ঙা অহু খোইদগী লৌথোক্লগা অঙাং অহুনা মুপা অহুদা ওবশলহুনা ত্তুজিক হংবিশ্রিবহু করিনো ? হায়না হংলম্মী। সাধক অহুনা "ঐনা ঙসাই মখৈ অহুম মরিবক হন্না হন্না হংবদা খুমথ্রিবা মরম করিগীনো ? হায়না অমুক মতোন্দা হংখিরম্মী। মহু তারগা মুপা মচা অহুনা খুম্লকই। ঐনা ঙসাই মখৈ তুমিন্না লৈরুবদি ঈশিং মনুংদা লৈরিবা ঙা অসি ফানবগীদমক্তা লাঙ্গোম অমম্তুং খোইজৈদা পুক্নীং চংহুনা লৈরুই। মরম অহুনা মহাক্না হংবহু পুক্নীং চংনা তাব ঙমখিদে রারোগনু" হায়রম্মী। হৌজিক্তি ঙা ফারে ঐগী পুক্নীংগী শক্তি অহু ঙা ফাবদা চংশল্লুবদগী হন্দোরক্তুনা হান্নগী ফীবমদা লৈরে করিনো হায়বিরো। মহু তারগা সাধক অহুনা হায়রকই। ঐনা যোগশ্রমদা চংতুনা সাধনা অমা তমগে লাকপনি। নতোন্দা যোগশ্রমগী লম্বী হংবনি। হৌজিক্তি চংত্রবস্তু য়ারে। মরমদি ঐন তমগদবা রা পূম্নমক নতোন্দগী তম্বা ফংজরে। হল্লবস্তু য়ারে হায়রম্মী। মরমদি যোগাশ্রমগী লম্বী হংবদা খেংগী লম্বী মহাক্না তাকপীরে। তাকপীরবসি ঔবাইজক্লরগে হায়রমলগা হনখিরম্মী।

মথক্তী রারী অসিদগী ইলায় লায়না খঙলে। মচুদি হৈনিংবা পোকপা (Interest) লৈবা মফমদা পুক্নীং চংশনবা ঙম্মী। পুক্নীং লৈখা তান খল্লগা অমম্তুং রাখল রাই শংনা লৈয়গা

খণ্ডদবা হৈতবা অমস্তুং ফাদবা পূম্নমক ভাব তানা লৌশনবা লোয়শন্দুনা থমখিবা চীন্নম (বিষয়, Subject) শিং অহু পুক্নীং চংনা থবায় য়াওনা মীংশিংলগা য়াথলশিং অহু মথং মথং থম্মোয়গী ঈপাক্লা ঈথক ঈপোম হোৎকই।

ময়ম অসিনা হৈনিংবা পোকপা, পুক্নীং চংবা হায়বা গুণ অসি য়াথল লৌশিং চাওহন্নিংবা মীনা চেন্দবা য়াত্রবা শাক্লেন অমনি। ময়ম অহুমা হৈনিংদবা হীন্নমদা মমহুনা অদলগা কাগন্দে অমস্তুং হৈগন্দে। ময়ম অহুবা হৈনিংবা খণ্ডনিংবা হায়না কৌবা পুক্নীংগী শক্তি অসি করিমো হায়বহু অমুক থম্নব্নসি।

— — — —

শিংলি পাফল

থোপ অমস্তুং য়াংলেন মন্নীদগী লোংথোকন্নকপা মশীং লাকঙ-ত্রবা শিংলিনা হকচাং পূম্নমক অসি শিনথুংনা লৈ। শংলি মখল অহুমনি। মথুদি:— সমবেদনাময়ী (Sympathetic), (মাওরি), কর্ম্মাত্মক (Motor) অমস্তুং শিংলি জ্ঞানাত্মক (Sensory Nerve) ঈবু অশেংবা পুবা মন্নীনা গুপতোক গুপচিন তৌহুনা চাক ভুমহন্দবা অমস্তুং স্বন্ন হোনবগী থবক তৌই। মটরনার্ভনা কোক্নগী হকচাং পুম্নমক্না পাঙ

পুরক্লুনা হুকুম পীরৈ অহুগা শিংলিনা মথল মথা অয়াম্বা পাউ খোপ্পা পূরকই। খোঙদা কাং অমা চিকপদা শিংলিনা খোপ্পা পাউ পী অহুগা খোপ্পগী নাওয়িদা হুকুম অমুক তৌহনা পাউ অহু খুং য়েং থংবদা পীহনা কাং অহুবু খুংনা থাহনা থাংজি।

— — — —

ইচ্ছাশক্তি

বুদ্ধি লৌশিং ফগৎনিংবা মী অমনা ইচ্ছাশক্তি (will Force) অসি হেনগৎনবগী মরমদা পূক্লীং চংগনি। ইচ্ছাশক্তিবু মীতৈ লোন্দা "হৌ" কৌরম্মী। "হৌরি কোনবা" হায়রগম্ব ইচ্ছাশক্তি শান্নবু খঙনরম্মী। ইচ্ছাশক্তি অসি আত্মাগী মপাঙ্গল কন্নবা শক্তি অমনি। ইচ্ছাশক্তি অসিনা শেংনবা অমসুং অথিংবা নৈইচন্দ্রবা পূক্লীংগী লৌচিংনা ঙকল ঙেকলবা থবক খৌরম খুদিংমক্তা মপুং ফানা মমায় পাকপা ঙমই। পূক্লীংদা আশা কয়ামকুম যংলকপা মতমদা সংযম তৌহনা আশাশিং অদু খুদুম চল্লবদি ইচ্ছাশক্তি ওল্লকই। আশা নৈত্রবা মপূক্লীং য়াম্না হ্লাংলবা অমসুং বাই শংনবা মী অমগী ইচ্ছাশক্তিদি মপাঙ্গল য়াম্না কনগল্লি। পূক্লীংদা মপান তাইবংগী ইন্দ্রিয়গা মরী নৈনবা নুংঙাইবা কয়ামকুমগী আশা তৌরবা

হায়বদি মাকোংবা মীনা থাগৎপা, লুমা তৌবা না তাবিংলবা মিৎনা ফজবা পোং য়েংনিংশবা, লেনা অহাওবা পোং চাবিং-লবা, উমশানা অমোমবা শুংডাইবা পোৎ পামলবা মাতোংবা ওহুম সুংশিবা পোৎ নমবিংলবা, রাখলনা চাংজবিংবা মিং চৎশ . ইমাকথুমবমচিংবা পামদবা মতম অতুদা ইচ্ছাশক্তি অসি ময়েং য়াম্না তাবা লেনখি। পুক্নীংগ নুপী অরুক লোনবা নুপা অমবু ওমশম্নবা চিংবগুম্না ইচ্ছাশক্তি তৌফম খণ্ডদবা চমমনবা ফীবমদা থম্মী। ইচ্ছাশক্তিনা জ্ঞান ইন্দ্রি মণ্ডামক কাজমবা অমসুং পুক্নীংবু রাঙ শংকনবা মতম অতুদা ইচ্ছাশক্তি অসি মপাঙ্গল য়াম্না কল্লকই। ইচ্ছাশক্তিংবু কনবদি পুক্নীংগী শক্তি অতৈ হায়বদি বিচার শক্তি, মীংশিনবগী পাঙ্গল, মীনা তাক্লগা লৌশনবা ওয়বা পাঙ্গল, অচুম অরান লেপ্পা ওয়বা পাঙ্গল তোঙান তোঙান্না খাইদোক্নবা খনবা ওয়বা পাঙ্গল, রাখল লেপ্পা (সিদ্ধান্ত) ওয়বগী পাঙ্গল, ভাব তানা খনবা ওয়বা পাঙ্গলশিং অসি পেট্রোল য়াওরগা হাওরা গাড়িগী ইঞ্জিনগী শরুক পুম্নমক মপাঙ্গল কম্না থবক তৌরকপগী মতৌগুম মথক্তা হায়খ্রিবা শক্তিশিং অসি মপুং ফানা মপাঙ্গল কনখৎলকই।

পুক্নীং চৎবা; খাংবা ওয়া, পুক্নীংনা হৈনিংদবা পোকপা রাখলবু থুগুম চবা পামদবা পুক্নীং তাল্লকপা মচীং লাকপা, খুদোংথিবা, অরাবা লাকপদা ওপথবা, লাইনীং চেৎপা, থাং-হৈবা, পুকচেল ফাবা ওয়া অইমকমবমচিংবা মীওইবগী শক্তি ময়াম অসি লৈরবদি মশাগী ইচ্ছাশক্তি অসি চাওখৎহনবা

ঙম্মী। মীনা ঙাংবদা পুক্নীং চাংচৎ অমত্তদা লৈত্রনা শাওগত্তবা, তথৎ তথং তৌদবা. অমস্তুং তৃমিন্না তারগা মপুক্নীংদা ইবাং হৌহন্দনা লৈবা ঙম্না মী অমদি ইচ্ছাশক্তি অসি হেনগৎহনবা অমস্তুং মীনা থামায় জব তৌবা ঙম্মই।

কৈদৌঙৈদসু থোকলক পোকলকপা থৌদোক খুদিংমক্না মুংঙাইত্তবা ফোংদোকলোইদবনি। মশাগী বাখল অফবা অমদা কময়া লৈবিঙৈদসু অত্নগা চংথোকপা মতমদসু থুন্দুনা লৈগদবনি। ক বগুম্বা মকম অমদা মুংঙাইবা য়াম্না কংহনা অমস্তুং মকম অত্নদা পুক্নীং শাস য়াম্না চৎনিংবা অমস্তুং লৈনিংলক্লবদি পুক্নীংবু লেমথন্দুনা মত্নদা ঙক্নীং চংদনবা হোৎনগদবনি। পুক্নীংদা পামদবা, হৈনংদবা থৌদোক অমা থোক্লকপা মত্নদগী চেপ্লোক্লুনা নশা মাংপ্লোক্লবা হোৎনগদবা লৈতে। ঈশ্বরনা মহাকপু চাওখৎহনবা অমা শল্লরিবনি। মরম অত্নম। ফীবম খুদিংমকপু ফজ ফজনা শিজনরমগদবনি, করিগুম্বা থৌদোক অমম্না নপুক্নীং থক ওনহল্লোইদবনি। অত্নম তৌরবদি নশাগী ইচ্ছাশক্তি অহু হেনগৎলক্লনি। নপুক্নীং মুংঙাইনবা মকম খুদিংমক্না অমস্তুং ফীবম খুদিংমক্না লৈবা ঙম্নবা হোৎনগদবনি। মত্ন ঙম্নবা মতমদা নশাগী অথোক্লবা গুণ চৌং-লেম্না মী অমস্তুং মতিক মগুন লৈবা মী অমা ওইবা ঙম্গনি।

পুক্নীং ফসি কারগুম্বা অমা থনবদা মপুং ফানা লুপশন্দুনা থনবা ঙম্বা পাঙ্গলনা ইশাগী ইচ্ছাশক্তি অসি য়াম্না থৌহনবা ঙম্মী। মরম অদুবা হোৎনংনা পুক্নীংগী হৌরশা (habit) পুম্নক

কমদৌনা পুক্লীং অসি চোইখোকপগে অমস্তুং কমদৌনা থবক ভৌম্নকপগে হায়বহ্ননা খংজনগনি। কোইখোক্লিবা অমস্তুং চোই-খোক্লিবা পুক্লীংবু ইন্নাই লাইমা কাজনবা অমস্তুং লাকশনবা পাম্বৈ কয়ামুক্তি হৈজনগদবনি। বান্নেপ থৌন্নম ভাংনহ্ননা মতম লেনবা পুম্নমক্তি পুমথা থাদোক্তদবনি। মতমগী মহুল য়াম্না মুম্না মশক খংনা শিজিন্নগদবনি। মতমবু নিংথিনা শিজিন্নবা হৈন্নবা মী অহ্নদি মহাকী, ইচ্ছাশক্তিবু মপাঙ্গল কনখৎহন্নবা ওমই। পুক্লীং চংবা, বাথল চোইদবা, পুক্লীং লৈতাবা লৈবা ওস্না ইশাদা হৈনিংবা পোকহনবা, খাং হৈবা, হকবা, থাজবা, মীগী মতেং লৌমিংদনা ইশাম্ন থাজবা পোকহন্নবনা ঐবা ভৌজন্নিবা থবক খুদিংমক্তা থবক মহৈ য়ালহন্নবা পোকল্লি।

নশাগী শক্তি মতুং ইন্না ইচ্ছাশক্তিবু শিজিন্নবা ভমগদবনি। নশানা পাংখোকপা ওমগদবা মওংদা কুটিন (নাংমগী থৌন্নম অমা) শেমহ্ননা থমগনি। মহ্ন চৎখবা ওস্না হায়বহ্ন য়েংগদবনি। থৌন্নম থবদমক থমগনি। নশানা পাংখোকপা ওম্লোইদবা থৌন্নম য়াম্না নোংমদা থমজল্লবদি নশাগী লৈনিংবা পুম্নমক হন্থ্রকক্লনা অমস্তুং থবাম্ন য়াওশনবহ্ন হল্লকনি। নশাগী শক্তিস্তু ইচাই চাইখিগনি। মুমিং খুদিংগী পাংখোক্কে হায়বা মীংলিবা থবক্তি মশীং য়ামহল্লোইদবনি।

য়াম্না হেন্না পংখল খলজন্দূনা অন্নেস্বদা পুক্লীং বাহনবসিস্তু ইচ্ছাশক্তিবু মপাঙ্গল শোলহল্লি। য়াম্না চুম্না বাথল ভৌবনা থৌন্নম অহ্ন লেপ্পকনি। মহুম ভৌন্নবদি ইনৈ মৈশনবা, ইশাবু

ইশাম্মা থাজবা ওমলজুবা, খোশারুক্তুনা থবক মৈয়োখোকপনচিংবা খোয়রকই। মরম অসিনা ইচ্ছাশক্তি মপাঙ্গল শোন্থরকই। মতুম থরাং চয়া রাখল থল্লগন্ত তৌগদবা থবক অহু লেপখোকখি। মতুদা থিরা থবক অহু মৈয়োখোক্লগা থমোইদবাম। করিগুম্বদা থনক অমা শাংখোক্কে থল্লগা শাংখোকপা ওমদতুবা মহৈ চাব য়াদ্রবদি মীংথিজনা মা তৌরা থলহৌদবা; মুন্না খংদবা অমসুং নপক্লাং শোল্লুবদগী খোকখিনি। মরমতুবা থবক তৌজিলৈতদা য়াম্না মুন্না বিচার তৌহৌগনি অমসুং মুন্না খংনবা হোংনগনি। অহু ওইরবদি তৌগে মীংলিবহু মঙ্গল ওইগনি। কাবক শাবক মীংবনদি মীংবা থুংবা ওমলোই। অপাম্বা মচা মচাদি পূক্নীং— ঈপাক্কী ঈথক মচা মচানি। অতুগা ইচ্ছাশক্তি খুদিংগী অমীংবা, অইনবা, অপাম্বা পুম্নমকপু শীজিন্নবা ওম্বা শক্তিনি। ইচ্ছাশক্তিদি পূক্নীংগী ইথৌ শাংখোকপদা চঙবা য়াদ্রবা অমসুং মীংথিবদা অংনকববা শক্তিবু থঙনগনি। মসিদি পূক্নীংগী অয়েপ্পা অমসুং খন্দোক থজিন তৌবা ওয়বা শক্তিনি। ইশাগী ইচ্ছাশক্তিবু তেনগংহনগে হায়রবদি মতম পুম্নমক্কা কোক অসি ঈংথনা লৈরবা হোংনগদবনি।

পূক্নীং ঈরাং হৌদবা, পূক্নীং চাংচৎ অমত্তা লৈবা, থরাই লুংঙাইনা পূক্নীং হুরাও হরাও লৈবা ওম্বা, অরু অরুবা থবক শাং-খোকপা ওম্বা, তৌক তৌরুবা থবক্তা মহৈ য়ানগনবা, মীনা মাগী (মমার) য়েংবিবা মরা য়াম্না লোৗরিবা, মঙাল্দা মী কাবা ওয়বা

শক্তি লৈরিবা, চীং লেপ্পা, অদুবা লৈতবনচিংবা অকনবা গুণশিং অসি লৈরবা মী অহ্ মহাক্কী ইচ্ছাশক্তি অহ্ মপাঙ্গল য়াম্না কননবনি হায়না লৌগনি।

বিচার শক্তি

মুম্বা, চনিং তানা খন্দবা রাখলদি পুক্নীং চংলম্নগা খবক পাংথোকলমদবা পুক্নীংগী শিনশংদগী হেক হেক মপাল থোকখি। চাং নাইবা অমম্ভুং পথ প লিংবা রাখল ওইগন্দে। অমম্ভুং খনবদা তাম চাবা অমম্ভুং রাখলগী অচুম অরান অফ ফত্ত খনবা ওয়ব পাঙ্গল (বিবেক শক্তি) (Reasoning) পোক-হনবা ওমদে। চনিং তানা খল্লবা রাখল অচদি নিয়ম লৈত্তে অমম্ভুং ফীবম তাবা ওমদে। মরম অহ্না রাখল অহ্ ইতাও তাওবা, মশক মওং লেপ্পা ওমদবা অমা ওইরকই। ভাব নীংখিবা তাব ওমলক্তে। কন্নিগুম্বা হীরম (বিষয় অমা) নিয়ম নাইনা পথাপ চুম্না মিনিট ১। ২ ফাউবা খনবা ওম্লক্তে। রাখলগী হোংবা য়াম্রবা মহৌশাগী ওইবা ফীবম (স্বভাব) অমম্ভুং পুক্নীংগী ইথক ইত্তুনবা তুংনকম ওইন্নিবা পুক্নীংগী অচেল অমম্ভুং অপাক মশক খংদে। অদুঙ্গলদা শা কৈ অমম্ভুং লমচুইম-চিংবা তমখিন্নবা জীব শিংলবগুম্বা পুক্নীংদা শা ওাগী শাজং-লীচং অহ্ তুংহনা লৈ।

ইন্দ্রি থুচম চল্লিবা মী অমগী মশাদা ইন্দ্রিয়শিংগী সুংঙাই-মিংবগী রাথলশিং অসি মহৈ মহৈ পৃক্নীংদা ক্রক ক্রক ইমহুনা মহৈ মহৈ থেংগাইন্দুনা লৈ। অমনা অমদগী হেনগংনবা মথক কাননবা হোংলহুনা ইরাং তৌহুনা লৈ। মিংবা য়েংনিবা পোৎ য়েংগদ-বগী হোংনবা, মাকোংবা তানিংবা রা তাগদবগী, লৈনা অহাওবা চানিংবগী, উরশাবা শোকনিংবা পোৎ শোক্তদবগী,- মাতোমবা মনম নুংশিবা নমগদবগী অশুম্না মহৈ মহৈ তানথংনহুনা ঈথক ঈপোম হোঁহুনা পূক্নীং অসি ইলাং লাংহনহুনা থম্মী।। অয়াম্বা মীগী মশাদা অপাম নুংশিগী ঈথক ইহুননা কাংহুনা লৈ। মরম অহুনা পূক্নীং লৈতাবা অমম্তুং ঈ·থনা রাথল থনবা ওয়দে অমনুং বিচার তৌবস্ত ওয়দে। মী খুদিংমক মরম্নাইগী ওইবা পূক্নীং জগৎ অমমম লৈ। নরম্নাইগী ওইবা রাথল তৌনবা মওং থংবা ওয়েবা অমম্তুং থবক তৌরক্রবা থৌওং অমমম ইলৈ লৈ। রাথল থম্নবগী মওং অসিস্তু অমগা অমগা থক মানদে। মরম অহুনা মরূপ অমগা মরূপ অমগস্তু ইলায় লায়বা মবুক-চেল তিন্নর্ক্তিবসি মরম অসিদগীনি। অমম্তুং রাথল শেরামবা লৌনরক্রুবা অমগা অমগা ভাব তান্নদনা শাওনরকপসিস্তু অসি-দগীনি। অপাম্বা থুহুমচনবা রাথল, শা ওাবা চেনগদবা রাথল, ফনমক য়েংথিবনা থবগংলকপা রাথল, মশাগীদা ওইজবা স্বাম্না য়েংলকপা রাথল, অমোংপা শেংদবা ময়ামনা মপূক্নীং অসি লৈহনহনা মোংহনবা মরমনা থমোয় অসি শেংহনবা ওয়দে। অসিগুম্বা অমোংপা রাথল ময়াম অসিবা বুদ্ধি

লৌশিং থোকহল্লবা মীংশিংবা 'ওয়ুথগী ৱাখল কাওহনবা অমস্থুং ৱাখল ইচাই' চাইবা ওইদ্রি। মসিম অদুনা 'অচুম্বা অকবা ৱাখল 'অমা" ম্বাল্লা 'থুমা পাক হেক লেপ্প ওবদে। নোংশাংনা (ইলেক-ট্রিক 'কৰেন্ট)'মা থিজুলি 'তারাদা মথং মথং লাক্কুনা খাউবৈগী 'থলতা মথং মথং ফাওহুনা' চংথিবগুম 'ৱাখলগী ঈচেলস্থু মী "অমমগী" অৰ্মদা "ফাওহুবা' চংথি। মপুক্লীংগী "শক্তি কনবা 'মী' অমনা মপূক্লীং শেংনবা মী অমদা মহাক্কী শক্তিনা প্রভাব (Influence) তাহনবা ঙম্মী। মসিম অদুনা মতিক মগুণ লৈবা মোগী অমমা মী অমগী মপুক্লীং খুৎমচনবা ঙম্মী অমস্থুং মী অদুবু মহাক্কী মরা লৌহনবা ঙম্মী।

অশাওবা অমস্থুং হঙ্গোইবা ৱাখলনা পুক্লীংগী শিনশংদগী মচিন থোৱবা তেন কাপ্পা ঙম্মী অমস্থুং ৱাখলগী তেম্না পান-হুনা মী অমনা মী অমগী লৈনবিবা মথীদা পুক্লীং শাওগৎ-নহুবা মুংঙাইমদবা ওমহল্লি। মসিম অদুনা মী অমগী মশাদা পোক্লকপা পুক্লীংগী শিনশং (কারখানা) দগী শেম শারকপা ৱাখল অদুগী মহৈ (effect) অমস্থুং পুক্লীংগী শক্তিগী মতিক মস্লাই থংলবদি য়াম্না চেকশিনগদবনি। মরূপ মপাং অমনা মী অমগী ফগংনবা থল্লগা অকবা ওইহল্লকপা ঙমই। মসিম অদুনা অকবা ৱাখল হায়বসি মতম চুপ্পদা থনহুনত্তা লৈৱগা অতোপ্পগীস্থু ফগৎহনবা ঙম্মী। ৱাখলগী তত্ত্ব (মানসিক তত্ত্ব) হায়বদি তিন্নবা ৱাখল ; (Laws of Association), মৰী লৈনবা ৱাখল (Law of relativity) অমস্থুং ৱাখল নক্নবা

(Laws of Contiguity) থংনগনি। করিগুম্বা বিষয় অমা খল্লিদুনা অতোপ্পা রাখল অমা চঙলক্তনবা লাকপগনি। রাকৈ অমগী রাখল অমা চঙলকলগা মপুং ফানা খল্লিবা রাখলগী মনিং অঃ মচিন লোংহল্লি। থুদক থুদক্তা খাল্লবা রাখলদা পুক্নীং লুপশনবা রাখল তোবা ওয়ুবা হোংনগদবনি। অফবা বুদ্ধি লোশিং থোক্লবা রাখল থনবা ওয়ুবা লাকপগনি। অরেম্বদা রারেম থোরেমদা রাখল অসি তোদনবা লাকপগনি।



সাধনা তরেৎ

(Science of Seven cultures)

রাখলদা তোঙুবা অমস্তুং ভাবনা ডাক্তা শাহুবা লৈবদগী থবক্তা ওন্থোক্লুবা তোবা টপ অমদগী থবক্তা ওন্থোক্লুবা পায়খৎপা আউন্স অমনা হেন্না কৈ। হুমিৎ খুদিংগী যোগ, আত্ম অমস্তুং দার্শনিকী হকচাং ফগৎনবা হেৎনবদা, হকচাংদা পাঙ্গল হাপ্পবা লমচৎ শাজৎ ইচ্ছাশক্তি হেনগৎনবা, পুকচেল খোইজেল ফজনবা, পুক্নীংগী শক্তি হেনগৎনবা অমস্তুং আত্মাগী শক্তি হেনগৎনবা সাধনা তরেৎ অসি লৈরবদি মী অমগী মশাদা নীংশিংবা ওয়ুবা শক্তি অসি মপুং ফারকই। থায়না মমাংদুদা

ভারত্তা লৈবস্বা মুণি ঋষিশিংনা আশ্রম কগা লিংখও না মহারোল-শিংবু ব্রহ্মচর্য্য পালন তৌহল্লগা মহাক্না সাধনা তৌরেং অসি ঙাকপী তম্বীবদা নত্তনা গুরুশিংনা লেংইননা শিষ্যশিংগা সাধনা তৌমিন্নরম্মী। চুম্নগী লাইরিক লাইশু ঙৈনা তম্বীরগা ওইবা নত্তে। থাবী লাইরিক ওইনা তম্বীবা (Theory), মখা অমা তম্বীবদগী সাধনা (Practical) ওইনা তোনা অমা তম্বীবনা মহারোলদা য়াম্না কানবা হেল্লি।

সাধনা বিধি আস ১০৮ যুক্ত স্বামী শিবানন্দজীনা মতম অসিগী মহারোলশিংনা ইবনা অমম্বং ঙাকপা ঙমগদবা মওংদা লাইনা শেমদোক্লুবা তম্বীরি মথুদি :—

হকচাং মপুং মপাল শেংনা থমদ্রবদি পাপ ফহনবা ঙমদে। লায়না চেনবা মী অমনা থাখল নিংথিনা অমম্বং মপুং ফানা থমবা ঙমদে। মরূ অহুনা হকচাং ফগৎনবগীদমক্তা মথাগী নিয়মশিং অসি ঙাক্লাব।

১। চাং নাইনা চাগদি। থুনা তুমগদবা অচম্বা অফবা চীঞ্জাক চাগনি। চাগদবা ঙচাপোং অদু ঈশ্বরদা কংলগা চাগনি। চাবদা চাংচপ চাবা বৈজ্ঞানিক ওইবা যুক্ত আহার চাগনি।

২। যোরোক অশাবা, ঙিহেল্লৌ, চনম, মঙ্গে, ঙম্বা মথৈ চারোইদবনি। চা, কফি, মৈথু, গ্বা, শা-ঙা, য়ু থাদোকদবনি।

৩। থা অমগী মনুংদা ২রক একাদশী নত্রগা অমাবস্যা

অমস্তুং পূর্ণিমাদা চাবা তেনবগনি। নুমিৎ অনিসিদা চন্দ্রা, কমলা, কাহেংমন চিংবা হৈরা অমস্তুং শঙ্গোম থক্কুনা চাবা য়াহেনবগনি।"

৪। যোগাসন, হকচাং শাজেল, মিনিট ১৪ দগী ৩০ ফাওবা তুমিং খুদিংগী শাম্নগনি। নুমিং খুদিংগী হাওবা চাবা চৎকনি। অমদি হকচাং শাজেলগী মওংদা শাম্নগনি।

নীং চেকশংবনা (Energy culture)

৫। নুমিৎ খুদিংগী পুং ১ রোম তুমিন্না লৈদুনা মৌনব্রত (ন্না ঙাংদনা) তৌগনি। নোংমাইজং নুমিত্তি অয়ুক পুং ৪ দগী ৮ ফাওবা মৌনব্রত তৌগনি।

৬। ব্রহ্মচর্য্যব্রত তৌ। যমশানবা মী অমা ওইরগা থা অমগী মরুংদা নোংমা ঋতু পালন তৌ। মতু অস্তুম অস্তুম হন্থরক্কুনা চহি অমগী মনুংদা নোংমা, মমৈদা পুমথা থাদোকউ।

নীতি (Ethical culture)

৭। অচুম্বা না ঙাংউ; না য়াম্না ঙাঙগনু। না ঙাংবদা খোজাল হৈনা ঙাংউ। নুংশিবা না ঙাংউ।

৮। কনাগুম্বা অমগী মাংনবা বাহনা, পুক্নীংনা থবকনা থক তৌক্কুগনু। মী খুদিংমক্কা খোজাল হৈয়ু।

৯। চুম্না পুকচেল ইতিং ফিংনা না ঙাংনগনি অমস্তুং মী তিন্নগনি।

১০। য়াম্না শেংগনি। ঐশাম্না নোম্নজবনা ইশাগী পুক থন্নবা হোৎনগনি। কনাগুম্বগী মরল লৌক্কুগনু। আইন

কায়দবা মিয়ৎ চন্না লনথুম ভান্নু। পূকচেল চাউবা অমসুং অমগীসু অমগীন্না ফগৎনবা থবগনি ।

১১। অশাওববু ভপথবা, থাংবা কয়বা, নুংশিবা থৌঅ'ল হৈবা, মীনা ওৎপা থাংহৈবনচিংবা পুণবা অশাওববু জয় তৌগনি। কাওগনি অমসুং ভাকপিগনি। মীগা তিন্নবা য়ানবা মওংদা অমসুং থৌদোক খুদিংদা ফীবম চানা লৈনবা হোৎনগনি।

ইচ্ছাশক্তিগী সাধনা (will culture)

১২। থুম হেন্নুবা চয়োল অমা নক্রগা থা অমা লেনগনি। নোংমাইজিং মুমিং থুম চাগনু।

১৩। তাস শান্নবা, উপন্যাস পাবা, সিনেমা য়েংবা ক্লব চৎপা কত্তবা সঙ্গ থাদোকপা।

১৪ অপাম্বা চন্থহল্লু। নপোং-নচৈ পুম্নমক চাং ভাহল্লু। চমনা লেনবা তমউ অমসুং য়াথল অয়াংবা থল্লু।

থম্মোয়গী সাধনা (Heart culture)

১৫। অতোপ্পগী ফগৎনবা তৌবদি অখোইবা ধর্ম্মনি। চয়োল খুদিংগী নশাগী ওইজবা থাদোকুনা ময়ামগী ফগৎনবা নিষ্কাম সেবা তৌ। তৌপ্রিবা সেবাচুগীদমক্তা করিগুম্বা মনা অমদি মিংচৎ কংমবনি হায়বা য়াথল অসি থাদোকউ। সংসারগী-দমক্তা মংনা তৌকম থোকপা নথৌ অহু পাংথোকউ। কর্ম্মনা পূজানি। ঈশ্বরদা ফল অহু কথোকউ।

১৬। লাক্লিবা আয়নগী থা খুদিংগী লুপা ২ দগী ১০ ক্ষাওবদগী দাম তৌগোকখো। মহাক্না লৈজবহ্ময়ামগী মৈথ-খোকউ। সংসার অসি মংগী ইমুং মনুং ওইয়ু। নশাগী ওইরবা থাদোকউ।

১৭। নোক্নুকউ জীব খুদিংমক্তা তাবমা খুম্নমউ। মরুম খুদিংমক্তা ঈশ্বর লৈ হায়বসি খল্লু। নশাগী মাপল পূম্নমক মাংহল্লু। চাওথোকপা অমস্থুং লোমম তৌবা থাদোকউ।

৮। গুরুদা, ঈশ্বরদা, ধর্ম্ম শাস্ত্রদা অমস্থুং কক্পদা শ্রদ্ধা থমউ। আত্মসমর্পণ তৌ অমস্থং প্রার্থনা তৌ "হে ভগবান মংনা থোকপা তৌবিয়ু" হায়না ঐ করিমত্তা পামজদে ঈশ্বরগী ইচ্ছাদা পুম্নমক কংথোকখো অমস্থুং পুকচেল চাংচং অমত্তদা লৈনবা হোৎনৌ।

১৯। জীব খুদিংমক্তা ঈশ্বরবু মতম খুদিংমক্তা দর্শন তৌ অমস্থুং মশাবু নুংশিবগুম্না অতোপ্পবুসু নুংশিয়ু।

২০। মতম খুদিংমক্তা ঈশ্বরবু কাওগনু য়ামদ্রবদা নংনা য়াহৌরকপদা থবক পোথাব্রিদা অমসুং তুমদ্রিঙৈ মমাংদা। মশামা মালা অমা হাপ্লা কাওগনু।

পূক্চাংগী শক্তি হেনগৎনবা পাম্বৌ (Physical culture)

২১। নুমিৎ খুদিংগী ধর্ম্মগী লাইরিক অধ্যায় ১০ দগী ২৫ কাওবা পাঠ তৌ।

২২। ধর্ম্মগী মরমদা চর্চ্চা তৌবা সভাদা য়াও, নুমি

কুন্থিশিংবা তাকলম্বা বাঙি থুদোং চাবগী মতুং ইম্না তাশন্নু। নোংমাইজিং অমম্বুং ছুটিগী মতমদা অচৌবা সম্ভা অমা তৌবা ওম্বা শিন্নলাংদুনা ওইনবা হোংনগনি।

২৩। চায়াল অমগী মনুংদা নোংমা মন্দির অমম্বুং অসেংবা তীর্থ মফমদা দর্শন তৌবা চৎলু। অমম্বুং মফম অদুদা ধর্ম্মগী চর্চা তৌনবা শিন্নলাংউ।

২৪। ছুটি মনুংদা সাধু সন্যাসীশিংগা তিন্নবা হোংনৌ। অচিকপা অমম্বুং অসেংবা তীর্থদা সাধনা তৌ।

ধর্ম্মগী সাধনা

২৫। ঙসা তম্মু। অমুক অঙনবদা পং ৫ তাবদা হৌগৎলু অমুক অঙনবদা খোং পং হাম্মদোকউ। চিন ম্না শেংবা লোয়নগা ইকুজথোকউ।

২৬। ঈশ্বরগী প্রার্থনা মন্ত্র খরা হিন্না পূরগা অয়ুক্তা থিয়ু। প্রাণায়াম (স্বরগী শাসন) খরা তৌ। ঈশ্বর নাম জপ খরা তৌ পুং ৫ দগী ৬ ফাওবা ধ্যান তৌ। হকচাং লেংহন্দনা হৈরগদবা আসন অমদা ফমদুনা ধ্যান তৌ। মথং মথং সাধন তৌদুনা মতম হেনগৎনবা হোংনৌ।

২৭। ধর্ম্মগা সাধনাগী কার্য্যক্রম (রুটিন) খরা হায়বদি পূজা আচার্যশিংবা চাং নাইবা তৌ।

২৮। মপুক্রীংবা পামজবা ঈশ্বরগী নাম ওঁ, শ্রীরাম, বিষ্ণু, ওঁ নমঃ শিবায় "ওঁ নমো ভগবতে বাসুদেবায়" নত্তিংবা অপাম্বা

মত্র নত্রগা শুরুনা পীবা মত্র অমা মোটবুক অমদা মিমিট ১০ দগী ৩০ ফাওবা ইয়ু।

২৯। ঈশ্বরগী মতিক মগুণ থাগৎপা স্তুতি, প্রার্থনা অহিংদা পুং দগী হেন্না মরূপ মপাংগা লোয়নবা নত্রগা ইমুং মনুংগী মীগা শোরমিগ্নৌ।

৩০। চাক অমগী মনুংদা মথঙ্কী তাকখিবা মিয়মশিং অসি তৌগে হায়না লেপ্পু। চাং থাইবা, শক্তবা কায়দনা তৌবা, চেৎশন্না হোংদনা তৌবা অসি কাইগনু। ধর্মগী সাধনাগী রেকর্ড তৌবা মোটবুক অমদা ডাইরেরি শুরুবা থমউ। থা অমগী মনুংদা ফাক্কবা য়েংউ।

নীংশিংনবা পাঙ্গল-করম্না শেমলকই ?

মুপাগী বীর্য অমদি মুপাগী রজ অসি ফীবম কাইরগা পুক্রীং শোক্লগা, হকচাংদা মশাও থাম্না লৈরগা অহিং ভুমত্রগা খোপ ফত্রগা, শিংলি ফত্রগা নীংশিংনবা পাঙ্গল থাম্না শোল্লকই।

নীংশিংনবগী পাঙ্গল (স্মৃতিশক্তি) করম্না হেনগৎকনি ?

পাউথুম:— নীংশিংবা ওয়বা পাঙ্গল অসি হেনগৎকনাগ হায়রবদি হকচাং মনুং মপাল শেংনা থম্মবা লাক্কগনি। মরু ওইবা ব্রহ্মচর্য পালন তৌগনি। ওয়মরৈথ মী থাম্না তিমরোই-দবনি। থা থাম্না চাংপাইরবদি। হকচাংগী জীবনীশক্তি

(Vital energy) য়োক্লুনা থবগাম। মুমিৎ খুদিংগী অচিকপা মকমদা ইথক্তা কোয়থোকপা চংথোরগা পুক্লাং হকচাং অমস্যুং পাঙ্গল অকপা কংবা শক্তি অমা হেনগংলকই। ওয়্যমথৈ রাহাম থৌয়াম পুবা থাদোকলি। অশেংবা নীংশিংলবা পাঙ্গলদি ঐবু ঐনা ইথক্তা কাওজখিবসিনি। এবা ঐগা শাস্ত্রবু কাওখিবনিনি। মসি অমুক হন্না নীংশিংবা ওইবা দার্শনিক কয়ানা, বৈজ্ঞানিক কয়াবা, যোগী ঋষি কয়াবা তৌর। অশেংবা এগী স্বরূপ অহ নীংশিবা ওয়্যবা হোৎনবকপত্তগী মমিংবু স্থাতজ্ঞান কৌই। মহ কংবা ওয়্যবা এথোয় পুমমক সংথমী অমা ওইকম থোকহ।



সাধনা (Exercise)

ভারতবর্ষদা শাক্তশিংনা চাক খুদিংগী দেবী পূজা তৌনরকই। মখুৎ তরা পাবনী খুৎলাই ওনা পায়বী দুর্গানা ক্রিয়া শক্তিগী মশক্তি। লক্ষ্মীনা ইচ্ছাশক্তিগী প্রতিক (Symbol) নি। অমস্যুং সরস্বতী দেবীনা জ্ঞান শক্তিগী মশক্তি। কার্তিকনা যোগসাধনদগী ফংলকপা সিদ্ধগী মশক্তি অমস্যুং থৌনাফবগী খুদমনি। শ্রীগনেশনা বুদ্ধি লৌশিংগী মপুনি।

মী অমনা মপুন্সিদা চাওখংকে হায়রবদি গুণ মখা অসি ইশাদা তামশনহুমা থুমনবা যাদে। মহাকালি দুর্গা, মহালক্ষ্মী অমস্তুং মহা সরস্বতী হুম অসিগী মমুংনা দুর্গনা ময়াইদা লৈরি। শাগী নিংথৌ লোংশাগী মথক্তা তোংলি। প্রাণশক্তি অনগী মচা অনি গনেশ অমস্তুং মাত্তিকনি। গনেশনা শাম্বু কান্তি পায়রি। মহুনা পুক্নীং থুহম চল্লগা সংযম তৌরগা থনক পুম্নমক সিদ্ধি ওইগনি অমস্তুং লেক্রবা পুম্নমক মাংহনগনি হায়বা পাং শ্রবানি। অহুগা উচিন তোংলিবা অহুনা কামবু জয় তৌগদবনি হায়বা তাকলবনি। মাহোং তোংবা লীক্লাং তেল পায়বা কাত্তিকনা যোগাসন্ধগী মপুনি। থোনা ফবা অংথংবা লৈত্রবা দেব শক্তিগী মশকনি। ব্রহ্মচর্য্য পালন তৌহনা ইশাদা থুপ্তুনা লৈরিবা, দৈবিকশক্তিনা পুনাশগী লান-ক্ষমদা থেংনগদৌরিবা তাম্মুরিকশক্তি হায়বদি হিংচা কোচাবগী মশক ওইবা মঙুবা ওইদবা চংপা রজগুণ চেনবা হিংচাবগী শাক্তংপু জয় তৌগদৌরিবনি। সরস্বতী দেবীনা বিদ্যাগী মরেম্মনি। শাদোংনা কাংউনি। কুচু তৌরোক তৌবা অহুনা শান্তিগী মশক্নি।

কুচুনা অতৌবা কুহুনি। ফীজেংনা অশংবনি। বীণানা মহাক্নী যক্সনি। মালা খুত্তা পায়রি। মসিনা সরস্বতী দেবীনা করি তম্বী বা? কাংউগী মমিং সংস্কৃততা "হংস" কৌই। হংস হায়বা শব্দ অসি যোগী ইন্দ্রিয় খুহুম চনহনা য়ারেম থোরেম থাদোক্লগা মচ ওইবা জ্ঞানগী সাধন তৌবা অমস্তুং বিদ্যা তম্লিবা

মবুক শেংবগী খুদমনি। অদুগা অশেংবা কীজেংকী মচনা শান্তিগী মশক্তি। মীনায়া শব্দব্রহ্মগী মশক্তি অদুগা মালানা হয়া হয়া মীংশিংবা অমস্তুং খনবা ঔরাইনবগী মশক্তি। লাইরিকনা সদগ্রন্থ (স্বাধ্যায়) অকবা লাইরিক হয়া হয়া তমশনবা খুদম্নি। মথক্তা পনপ্রিবা খুদম মম্নি অসি বিদ্যা তম্লিবা মী অমদা চেনগদবা গুণ অদুগী "প্রতিক ওইবা মহাসরস্বতীনা তাক্লি। মতুদি :— ইন্দ্রিয় সংযম তৌহনা লমচং শাজং কজরবা, মপুক্কীংদা শান্তি লৈরবা, তমজরকবা বিদ্য অহ হয়া হয়া ঔরাইহনা মনণ তৌরবা অমস্তুং জ্ঞান বিজ্ঞানগী মরমদা খাইমগী অমস্তুং হুজিক্কী মুণি ঋষি শিংনা শন্দোক্লিবা সদগ্রন্থবু তম্লিবা মী অহ মবুদ্ধি মরোশিং লৈবা কাওগন্দবা মী অমা ওইগনি। শক্তি অহুম কংনবগীদমক্তা সাধন অহুম তৌগনি। প্রাণশক্তিগীদমক্তা চাব খকপা, তুন্দা হিপ্পা যোংমগী পুক্নিদা সংযম তৌবা যোগসননচিংবা হকচাংগী শাজেন, প্রাণায়ামনচিংবা সাধন তৌবনা প্রাণশক্তি তাববা ওমগনি। হকচাং মাদ য়েক্তনবা জীবনী শক্তি লৈরগা লায়না চেন্দনা শিংলি ফবা, খোপ ফহনবা মী অমা ওইবা ওমগনি। মনশক্তিগীদমক্তা ঈশ্বরদা ভক্তি তৌবা। পাঠনচিংবা তৌগনি। মনবিজ্ঞানগা মরী লৈনবা রাজযোগ সাধন তৌগনি।

বুদ্ধি শক্তিগীদমক্তা জ্ঞানযোগ "তত্ত্ববিচার" তমগনি অমস্তুং খনগনি। শক্তি অহুম অসিনা মপুং ফানা লৈরবা মী অমনা

শ্রুতিধর, তাখিবদা ফাগন্দবা অমত্তুং স্মৃতিধর নীংশিংবদা কাও-গন্দবা মী অমা ওইবা ঙমগনি। মরম অহুনা অহানবদা হকচাং মমুং মপাল শেংবা, লায়না ‘চেন্দবা হকচাং ফবা মী অমা ওইবা ঙম্বা পাম্মী অমিশুবদা পৃক্রীংগী পাঙ্গল হেনগৎনবা অহুম শুবদা জ্ঞান-শক্তি হোৎনগনি। সাধনগী মরমদা মহাপুরুষশিংনা তাক্লম্বা সাধন থবা থবগত্তুনা ইজররক্কে।

———

পৃক্লীংগী শাজেল

শাজেল অহানবা :— মরূপ ʼঅমনু তোংচাব তোঙানবা পোং মথল ১০ মক্রগা ২০ কয়িগুম্বা পাত্র অমদা থম্লগা ফী নক্রগা কয়িগুম্বা কুপশনবা থূমজনবা য়াবা পোং অমবা থূমজন-হল্লো। হাংদোক্লগা মিখিট অমা থাংদোকউ। মহুদা মংবা প্রপ প্রপ পূক্লীং চংবা য়েংলগা মিখিট অমা ফারগা থূমজনহল্লু। পেন্সিল অমা পায়রগা উত্রিবহু মথলশিং অহু ইশল্লু। মিখিট ৫ থল্লু অহুদগী লাল্লি চুমই হায়বহু চুপথোকউ।

২ শুবা :— পয়েং শাবা থম্লিবা পোং অহু মথং মনাও মাইবা থমহল্লো মহুদগী হান্নগুম মিখিট [অমা য়েংলগা মথং মনাও কাইদবা হায়বা ঙম্মু য়েংউ।

৩ শুবদা ঃ— করিশুম্না পোং অংদা মুন্না য়েংলগা বিচার তৌবা তমউ। মতুদা পোং অদুগী মরীদা মথং মমাও নাইনা মথং মথং শংমুবিবা মীরমশিং অদু থমজল্লু।

খুদমগী মশক ওইবা চৌকি অমদা য়েংলো। নংগী রাখল মথং মথং চংশল্লকনি মদু চৌকি অসি অহাববসা উ পাম্বী অমা ওইরমগনি। মসি জঙ্গলদগীনি। ঠিকাদার অমনা উ অসি য়াল্লগা উ লৌব্রাববা মী অমদা. য়োনগনি। উ থোমব অদুনা উপাক থাইবদা থাইজল্লগা মিস্ত্রিশিংনা চৌকী অস শাবমগনি। শাবদা উচল কয়া চল্লগা য়োংপী থারমগনি। আরামদার নাংবা সিরিস কাগজ চারগা বার্নিশ থারমগনি। অদুদগী সোরুমদা য়োল্লমগনি। মতুদগী মপু অসিনা লৈরগা মযুমদা পুরক্লনা থারগা জুজিক্তি ঐনা ফর্মালবনি। অসুম্না মথং মমাও মরী লৈনবা রাখলদা মথং মথা মীংশিংনগনি। রাখলগী পরেং অসি মতৌ অসুম্না মরী মরী লৈননবা রাখল থল্লকনি। ঐবা থনাথ্রবা মথং মথং অদু অমুক ওম্মোক্লনা মকোক্তগী মমৈ ফাওবা মমৈদগী মকোক ফাওবা থনগনি।

৪ শুবা শাজেল— মথল অমগী মথকী অসিগা মাম্নবা শাজেল অমগা লৈরি। মতুদি—লৈ অমা পায়থংলো খুদম অমগী মশক ওইবা "আতর গুলাপ" নহাকী রাখল অদু অতুম থল্লু, আতর গুলাপ অসি মনম নুংশি মসিদগী আতর থাউ শংলকই। আতর গুলাপকী লৈরিকশিং অসি ঈশিংদা তীংলগা মরেক কাথং-লকপদু পুনশল্লগা আতর থাউ ওই অদুগা লেমহৌরিবদুবা

গোলাপজল (Rose water) শেম্মী। মুসলমান বেগমশিংনা গুলাপজলনা ঈরুজনরম্মী। অহল বেগমশিং অহ পর্দা সিস্তেমদা চংনরম্মী। টুর্কিদদি পর্দা সিস্তেম চংবদে। টুর্কিদি মোংচুপকী সভ্যতা য়াম্না চংই। মোংচুপকী সভ্যতানা ভারতকী পাথংশিংবু লমচং শাজং মাংহল্লি। মতৌ অসুম্না নহাক্কী রাখল অহ গুলাপনা মরুম ওইহনা পাকচাওব্রবা বিজ্ঞান অমসুং ইতিহাসকী বিষয় কয়া-মরুম মীংশিংহনবা ডম্মী। মথক্কী শাজেল অসি ওইরবদি অওকপা ফংনা মীংশিংনবগী শক্তি অসি হেনগংলক্লি।

মাগী মায়থোং, মিং অমসুং তারিখ অহুম অসি য়াম্না চেংকশনা মীংশিংবা ডম্মবা হোংনগনি মহাপুরুষশিংদি মখোবগী মরম্নাইগী ওইবা মিং অমসুং মীশক কাওদনবা তোঙান তোঙানবা বিয়ম লৈনৈ। কনাগুম্বা অনোবা মী অমা উরহনা শকথং মাং-থংনবদা মমিং অহ হন্না হনা মথন্তা হায়হনা মীংশিংহল্লি। অহুদগীদি মখোয়গী থম্মোয়দা চুহল্লুনা থম্মী।

নহা ওইরিংইদদি রাখলগী কা অসি রাইশংনা লৈবা মরমনা য়াম্না শেংই। এবম অহনা মীংশিংনবা পাঙ্গলম্ভু য়াম্না মপাঙ্গল কল্লি। অহগা চহি য়ামশলকপগা লোয়ননা রাখলগী কাস্তু রাই চিনশলক্লনা থনবদা রাই চিল্লকই। রাখলগী কাদা মথং মনাও রাইনা লোয়শন্দুবা থগা লেবা মীগী দ মীংশিংলকপদা রাখল অহ মরী শরী লাকই। মরূবদি মীংশিংনবগী পাঙ্গল অসি শোল্লি।

মতং আসগী মীওইদি অহা অহা তৌবা, ইপা পাথংকনবা মরম্না পুক্লীংবা বিংথিজনা পোথাহনা রাইশংবা রাখল থনবা

ভমদে। মরম অদুনা নীংশিংবা রাখল অসি মপাঙ্গল শোগ্নি।

ব্রহ্মচর্য্য পালন তৌদবা মরমনা নীংশিংনবগী পাঙ্গল শোল্লি। চহি ১২ ব্রহ্মচর্য্য পালন তৌবা মী অমদি শ্রুতিধর অমস্তুং স্মৃতিধর ওয়রবদি তাখিবা খংখিবদা কাওগন্দবা অমস্তুং নীংশিংনবগী পাঙ্গল হেনগলি।

নীংশিংনবা পাঙ্গল হেনগৎনবা অমদি— রাজী লীরিবা ওজা-শিংদগী মতৌ তম্বা য়াই। মখোয়না শাংলন শাংলবা মহাভারত অমস্তুং রমায়ণগী বারী লীবা চম্লিবসি মথরায় য়াওনা মপূক্লোং চংনা তাবা অমস্তুং ঔরাইবদগীনি। অহল ওইরবা ফাওবদা চিন্নফাদা বারী লীবা চমখ্রিবসি মথরায় য়াওখিবদগীনি।

৫। হৌদাক ওইনা পেরুক খুবাম অমা বাদাম মরু অঙুম তাল-মিশ্রি তোলা অমা নুংদা নিংথিনা তকখায়রগা শঙ্গোম পৌরা অমদা য়াল্লগা অয়ুক অমুক খুংদাংরাইরমদা অমূক নোংমদা ২ মুক থকল্লি। অশ্বগন্ধারিষ্টম্ ফরবা থোপ ফনবা হৌদাক্লি।

৬। নুংগারৈ—(শতবারী) কোই Botanical Neem কোই। ছাত্র ছাত্রীশিংনা শিজন্নরবা থোপ ফংগৎনবা হৌদাক অমনি। নুংগারৈ মরু তোলা ৪ শঙ্গোম পৌরা অমা অমস্তুং ঈশিং পৌরা অমগা য়াম্না মুন্না পৌরা অমত্তা চাইরা থাওবা ফুংলগা অয়ুক অমুক খুংদাংরাইরম অমুক নোংমগী অনিরক থক্রবদি থোপ অমস্তুং থৌয়োম ফংগনি।

— — — —

থোপ ফংগৎনবা চিঞ্জাক

(Brain food)

চারিবা চীঞ্জাক্লা হকচাংগী মচী ওইবা শরুক মখৈ ওল্লিবনি। চীঞ্জাকী শকলোন অহুমখকনি চাগ্রবগী তুংদা অপোবা (স্থূল) ওইনা শরুকনা অমাংবা অমস্তুং হকী শরুক ওইনা মপান্দা থোরকই অহুগা ময়াই ওইবা শরুকনা হকচাংগী মচী ওইবা শরুক মখৈনা ওনবনি। অহুসা খাইদগী হেন্না কুপ্পা শরুকনা পুক্লিংগী মচাক ওই। মথক্তস্তু হায়খে মহুদি:— পুক্লিং অসি দশিগা পান্দমনবা য়াই হায়না দশিনা চুপশিল্লিবা থাও অহুদি চীঞ্জাক্তগী ওন্নকইবা চীঞ্জাকী মচী ওইবা শরুক অহুপনি। জ্ঞান্না মৈগা পান্দমনগনি। মৈদি থাওমৈদা য়াওরিবা থাও অহুগী মতুং ইন্না মৈগী মচু অমস্তুং মঙাল থেংনবগুমনা চানরি-বা চীঞ্জক অসিগী মতুং ইন্না মীগী বুদ্ধি লৌশিং, পুকচেল থোয়জেলস্তু থেংবৈ। শ্রীমদভগবদগীতাদা চাঞ্জাক অসি শরুক অহুম থোক্লা খাইদোকপা য়াই। মহুদি:— সাত্বিক আহার, রাজাসক আহার অমস্তুং তামসিক আহার। চীঞ্জাক অহু চারগা ওবাবা কোরুদবা, বুদ্ধি হেনগৎকদবা, থমোয় কলহনবা, রস য়াওবা মেংবা, চীঞ্জাক অহুগী রস অহু হকচাংদা কুইনা লৈগদবা অহুগুম্না চীঞ্জাক অহু-না অথোইবনি। শঙ্গোম, হৈ-না মনা-মশিং হবায় মুকমচিংবা।

শাম্না-ফকপা, রান্না শিনবা, য়াকপা শাবা অমস্তুং থাবান্নচিংবা

চীঞ্জাকবা রাজসিক আহার কৌই। মচুদি — ঈবোবনা, উতি; আচার মসলা য়াম্না থাকপা এবশাং, শা ঙা বচিংবা প্সিনি।

অপুম্বা, মনম বমথিবা, লুখাক, আচার, বুদ্ধি মাংগদবা গঞ্জা কানি, চুরুট বিড়ি য়ুনচিংবসিবু „তামসিক আহার„ কৌই। মসিগুম্বা চীঞ্জাক অসি বুদ্ধি লৌশিং লৈবিংলবা মীনা চারোই থকলোইদবনি।

মাংবা য়াম্না য়ৈথংকনবা, পুক্তা মুংশিং য়াম্না ফগনবা, চাবা তুমগদবা পোৎ চারগা থক্তা মুংশিং হায়গৎতুনা কোক ঙাওগল্লি। মরম অদুনা খোং হাম্বা য়ৈথংতনবা থুনা তুমগদবা হকচাংগী কীভমগা চুংগদবা চীঞ্জাক চাগনি। চম্পা, কমলা, কিহোম, অরাথবী, লফোই, অঙ্গুর, হৈগ্রু, শঙ্গোম, শঙ্গোমদগী থোকপা অচাপোৎ " মুংহরাই " (হরাইচার ওইবা নৎতনা) হরাহমুগ মাইরোংবী পেরুক, খোংদ্রুম, শেবোং, আলু, কোবীনচিংবা মনামশিংগী এবশাংদি সাত্বিক আহারগী মনুং চল্লি।

মতম অসিগী বৈজ্ঞানিকশিংনা লেপ্পা মতকী মতুং ইন্না ফসফরাস, (Phospharus) মেগনিসিয়ম, মাগনেজ (Magnese) কোবা ধাতবলবণ (Mineral Salt) য়াওবা অচাপোৎ চাং বাইনা চারগা থোপ ফবা, শিংলি শোন্নবা ফবা অমস্তুং নীংশিংনবা পাঙ্গল হাপকংলি হায়না লেপ্পী। (অকুপ্পা মরোলগীদমক্তা ঐনা ইজবা চিঞ্জাক পাবিয়ু) ধাতব লবণদা নত্তবা ভিটামিন "বি" য়াওবা অচাপোৎ মরাং কায়না চাগনি। ভিটামিন "বি" থোপ, শিংলি ফগৎহল্লি।

চিঞ্জাক্কা চার্ট

কমকপ্রাম — পেকক, সুংশি-চীদাক, ফাদিগোম, হাইচুং, কিসমিস, কংশাং, চন্দ্রা, হয়াইমুগ, চানা মেকুক মমুং, ওয়াংতেন মকোক (মৌ মকোক)।

মেগনিসিয়ম — খজুর (থাংতুপ অচৌবা) মক্কা কমলা, খোবাং, বালি খাবেং মখোর।

ফাসফিরস — চোইদবা চেং, ওয়াখী কৌরাক, কঙ্গ্রেক ফুজোংশী, সুংশি-হীদাক।

ভিটামিন বি — চোইদবা চেং, আতা, চন্দ্রা, খাগেন অশিবকা হয়াইউবিশী ফাং, কোবী, হয়াই মচন, শঙ্গোম, মেকুক, ওয়াখী কৌরাক্তা লই।

মিনরেল সলট, ভিটামিন যাওই হায়রবসু ব্রহ্মচর্য পালন তৌবদা মেকুপা ওইগদবা চিঞ্জাক্কি ছাত্র ছাত্রীশিংনা খাদোকদবা অই।